Taflen adnoddau 1

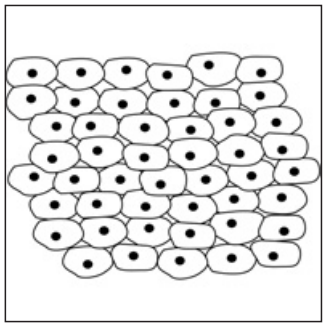
Cyfnod Allweddol 4 / S3-S4

Beth yw canser? Y ffeithiau

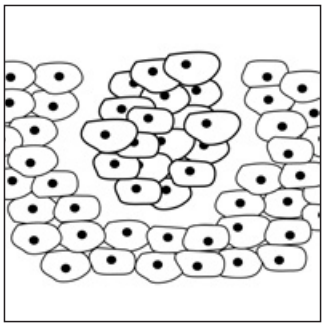
Er mai dim ond un gair a ddefnyddiwn, mae canser mewn gwirionedd yn golygu nifer o fathau gwahanol o salwch. Gall canser ddigwydd mewn unrhyw ran o'r corff. Mae dros 200 o wahanol fathau o ganser.

Sut mae canser yn datblygu?

Mae pob rhan o'n corff yn cynnwys blychau adeiladu bach o'r enw celloedd. Salwch ar y celloedd hyn yw canser. Mae'r celloedd yn ein corff yn rhannu i'n helpu i dyfu neu i gymryd lle celloedd wedi'u niweidio. Fel arfer maent yn rhannu mewn ffordd a reolir, ond gall y broses hon fynd yn anghywir a chynhyrchu celloedd canser sy'n rhannu mewn ffordd na ellir ei rheoli. Gall y celloedd canser hyn orchfygu'r celloedd iach a gallant ledu i rannau eraill o'r corff.



Celloedd normal



Celloedd canser sy'n ffurfio tiwmor

Mae dau brif fath o ganser:

1 Canserau solid

Mae'r rhain yn cael eu ffurfio pan fydd mwy o gelloedd canser na chelloedd iach, gan ffurfio lwmp neu diwmor. Mae nifer o fathau o ganser yn ymddangos fel hyn.

2 Lewcemia a Lymffoma

Mae'r rhain yn ganserau sy'n effeithio ar y celloedd gwaed gwyn a gelwir hwy yn aml yn ganserau'r gwaed. Maent yn effeithio ar allu'r corff i ymladd yn erbyn clefyd. Weithiau dim ond ar ôl prawf gwaed arferol y cânt eu canfod.

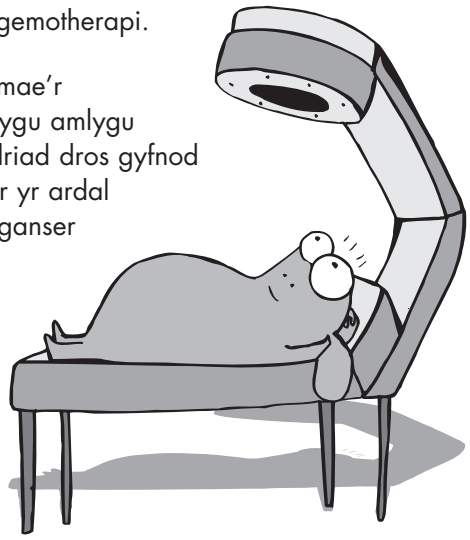
Profion ar gyfer canser.

Defnyddir llawer o brofion gwahanol i ganfod a oes gan rywun ganser. Mae'r rhain yn cynnwys profion gwaed, sganiau neu hyd yn oed lawdriniaeth i gael gwared ar ran o lwmp i weld ai canser ydyw (a elwir yn biopsi).

Beth yw'r triniaethau?

Yn dibynnu ar y math o ganser a pha mor ddatblygedig ydyw pan gaiff ei ganfod, gall triniaethau fod yn llwyddiannus iawn. Defnyddir tair triniaeth gyffredin:

1 Llawdriniaeth - weithiau mae'n hanfodol. Efallai y bydd angen i lawfeddygon gynnal llawdriniaeth i gael gwared ar diwmor. Mae llawdriniaeth yn aml yn digwydd ar y cyd â thriniaethau eraill fel radiotherapi a/neu gemotherapi.



2 Radiotherapi - mae'r driniaeth hon yn golygu amlygu canser i fath o belydriad dros gyfnod byr o amser. Amlygir yr ardal yr effeithir arni gan ganser i belydrau ymbelydrol yn yr un ffordd ag y defnyddir pelydr-X cyffredin i weld cymal wedi'i dorri. Gall radiotherapi ladd celloedd canser a lleihau maint tiwmorau.

3 Cemotherapi - mae'r driniaeth hon yn golygu cymryd cyffuriau pwerus y gellir eu llyncu neu eu rhoi yn uniongyrchol drwy wythïen. Weithiau rhoddir y cyffuriau i gyd gyda'i gilydd neu'n araf dros gyfnod hirach o amser.

Cynllunnir radiotherapi a chemotherapi i niweidio unrhyw gelloedd (yn cynnwys celloedd canser) sy'n rhannu'n gyflym. Yn anffodus, mae'n golygu y gallant hefyd ddinistrio celloedd da. Dyma beth sy'n achosi sgîl effeithiau fel salwch, blinder neu golli gwallt. Ond mae sgîl effeithiau bob amser yn diflannu ar ôl gorffen y driniaeth, a bydd unrhyw wallt a gollwyd bron bob tro yn tyfu'n ôl.

Taflen adnoddau 2

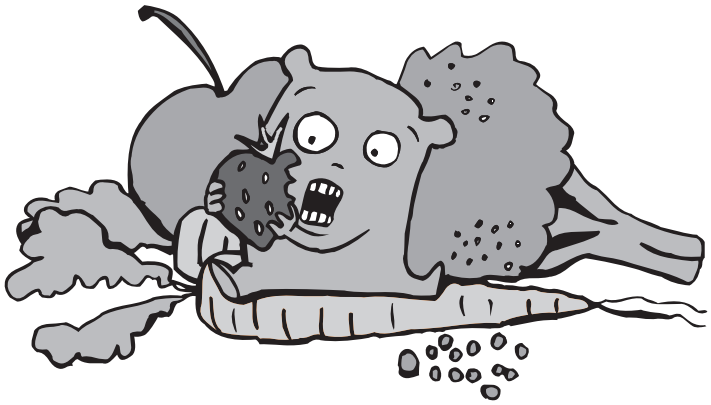
Cyfnod Allweddol 4 / S3-S4

Lleihau'r risgiau

Mae canser ymysg plant a phobl ifanc yn anghyffredin iawn ac mae'r siawns o gael canser yn amrywio o berson i berson - gall popeth o oedran a ffordd o fyw i eneteg a'n hamgylchedd chwarae rhan. Y rhan yr ydych yn ei rheoli fwyaf yw eich ffordd o fyw. Gall y rhestr ganlynol eich helpu i wneud penderfyniadau am eich ffordd o fyw a chymryd camau i helpu i leihau eich risg o gael canser neu salwch difrifol arall yn ddiweddarach yn eich bywyd.

Peidiwch ag ysmygu

Rhowch y gorau iddi os ydych yn gwneud; peidiwch â dechrau os cewch eich temtio. Nid yw dannedd melyn, anadl drwg, peswch ysmygwr, gwallt drewllyd ac arian yn cael ei wastraffu ar sigaréts yn cŵl. Mae dros 120,000 o bobl y flwyddyn yn y DU yn marw o glefydau yn gysylltiedig ag ysmygu.

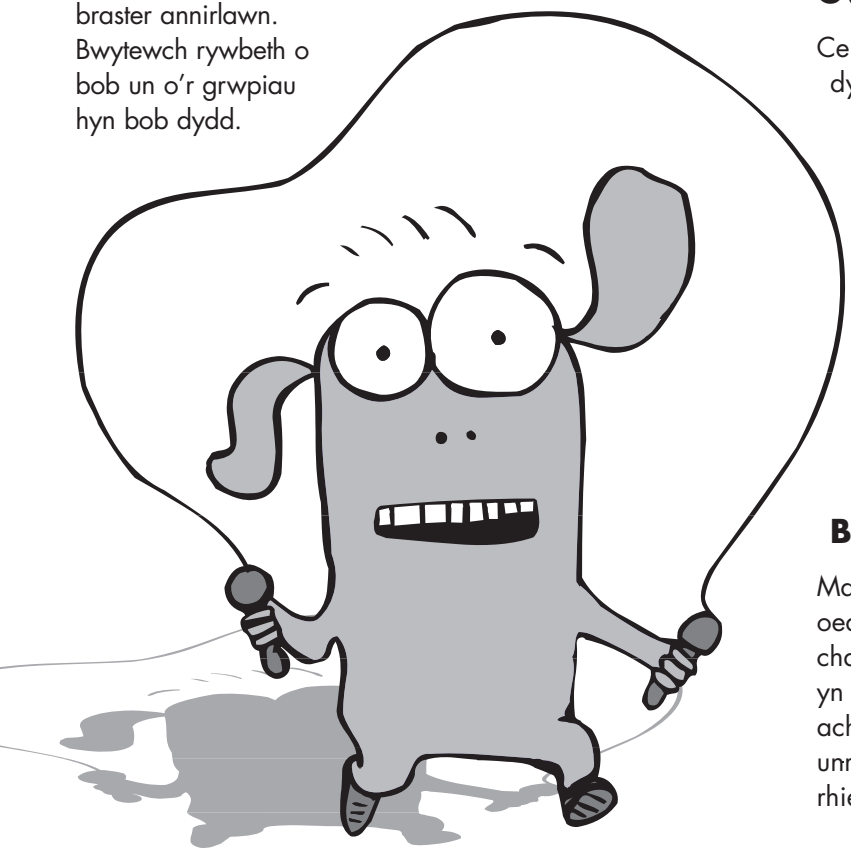


Peidiwch ag yfed i feddwi

Mae goryfed yn gwneud niwed i'ch system imiwnedd. Gall ddod yn arfer yn gyflym iawn ac mae gan bobl sy'n yfed llawer o alcohol risg uwch o gael canser.

Ceisiwch gynnal deiet cytbwys

Mae deiet cytbwys yn cynnwys cyfuniad o nifer o wahanol grwpiau bwyd fel ffrwythau a llysiau ffres, grawn a phys, cig neu ddewisiadau amgen nad ydynt yn gig, cynnyrch llaeth a braster annirlawn.
Bwytewch rywbeth o bob un o'r grwpiau hyn bob dydd.



Gwnewch ymarfer corff rheolaidd

Ceisiwch wneud o leiaf 30 munud o ymarfer corff bob dydd. Gall ymarfer corff eich helpu i deimlo ac edrych yn dda; cynnal pwysau iach; cryfhau eich cyhyrau, yn cynnwys eich calon; a chynyddu hyblygrwydd.

Ceisiwch osgoi eistedd yn yr haul ganol dydd

Mae lliw haul yn brawf gweledol bod eich croen yn cael ei niweidio. Mae dinoethi yn yr haul yn gwneud i bobl heneiddio cyn amser ac mae'n un o brif achosion canser y croen. Diogelwch eich hun pan mae'n braf trwy wisgo eli haul, gorchuddio eich hun gyda dillad llac, a gwisgo het.

Byddwch yn ymwybodol o'ch corff

Mae eich corff yn newid llawer wrth i chi ddod yn oedolyn. Mae'n beth da i ddod i adnabod eich corff a chadw llygad ar newidiadau. Trwy wneud hyn byddwch yn gallu gweld unrhyw beth anghyffredin a allai gael ei achosi gan salwch fel canser. Os ydych yn poeni am unrhyw beth yn ymwneud â'ch corff, dylech siarad â'ch rhieni neu feddyg cyn gynted â phosibl.

Taflen adnoddau 3

Cyfnod Allweddol 4 / S3-S4

Stori Louise

Cyn mis Ionawr dim ond am bethau fel arholiadau roedd yn rhaid i mi boeni. Ond yna cefais gur pen gwael am tua mis a dechrevais boeni. Es at y meddyg ac ar ôl ychydig o brofion, cefais wybod bod gennyf diumor ar yr ymennydd, ac roedd yn rhaid cael gwared ohono. I ddechrau nid oeddwn yn gallu credu'r peth, fel y gallwch ddychmygu.

Fel arfer, mae celloedd yr ymennydd yn tyfu mewn ffordd a reolir, ond weithiau maent yn mynd allan o reolaeth ac yn parhau i rannu a rhannu – nid oes unrhyw un yn gwybod pam. Ac mae hynny'n ffurfio tiumor.

Cefais radiotherapi, sy'n lladd y tiumor gyda phelydrau-X pwerus. Roedd yn rhaid i mi orwedd ar fy mol ar furdd a rhoi fy mhen mewn masg a gafodd ei wneud yn arbennig i mi. Roedd yn rhaid i mi orwedd yn llonydd am ddau funud a dyna ni. Nid oedd yn brifo – a dweud y gwir nid oedd yn teimlo fel bod unrhyw beth yn digwydd. Nid oeddwn yn sâl gyda'r driniaeth; collais ychydig o wallt o gumpas cefn fy mhen lle roeddwn yn cael y driniaeth. Ac roedd y nyrsys yn y lle radiotherapi yn neis iawn ac yn sgwrsio â chi bob tro.

Nawr rwy'n cael cemotherapi, llawer o gyffuriau pwerus, ac nid yw mor hawdd. Roeddynt yn fy ngwneud yn sâl iawn ar y dechrau, felly mae'r meddygon yn rhoi pigiad i mi sy'n gwneud i mi deimlo'n gysglyd ac yn fy atal rhag chwydu. Mae fy ngwallt wedi tenevo gyda'r cemotherapi, ond nid wyf wedi ei golli i gyd fel rhai pobl, diolch byth.

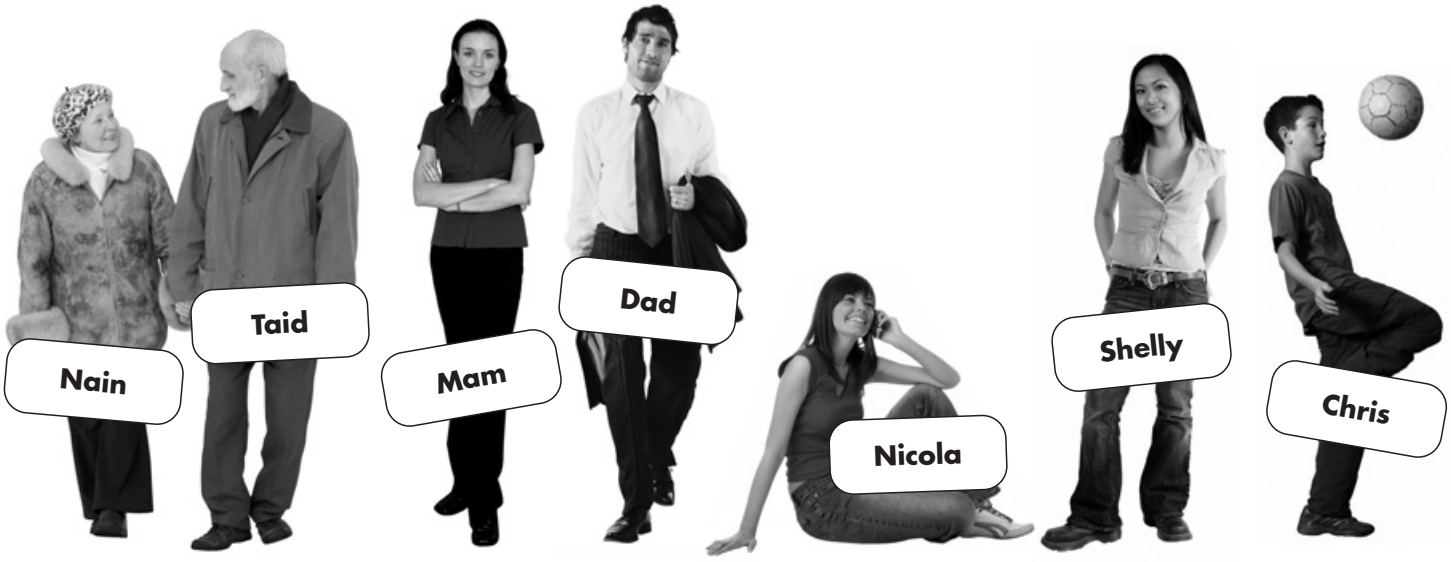
Rwy'n aml yn cael anrhegion a chardiau gan fy ffrindiau. Maent yn dweud eu bod yn gweld fy eisiau, ond mae'n wych clywed ganddynt ac rwyf wrth fy modd pan maent yn dod i'm gweld. Ni allaf aros nes y byddaf yn teimlo 100% unwaith eto!

Louise, 16 oed

Taflen adnoddau 4

Cyfnod Allweddol 4 / S3-S4

Rhoi cymorth i'n gilydd



Mae **Taid** sef **Phil** wedi bod yn briod â'i wraig am dros 50 o flynyddoedd. Mae bob amser wedi byw bywyd gweithgar ond yn ddiweddar mae ei iechyd wedi gwaethygu ac nid yw wedi bod yn teimlo'n dda iawn. Ond nid yw am dynnu sylw at ei hun, mynd at y meddyg, na bod yn faich ar ei wraig a'i ferch.

Mae **Nain** sef **Alice** yn byw bywyd gweithgar iawn. Mae wrth ei bodd yn garddio a bod yn annibynnol. Yn ddiweddar, mae wedi canfod ei bod yn treulio mwy o amser nag arfer yn gofalu am ei gŵr.

Mae **Mam** sef **Joanne** yn rheolwr banc. Mae ei swydd yn wych ond gall fod yn heriol ac yn anhyblyg. Mae ganddi ddau blentyn yn eu harddegau. Mae'n poeni am y syniad o gael un o'i rhieni yn byw gyda hi, ond mae'n gwybod y byddai'n teimlo'n euog iawn pe byddai'n rhaid i'w rhiant fynd gartref.

Mae **Dad** sef **Dave** yn hunangyflogedig. Mae'n edrych ymlaen at gael mwy o amser gyda'i wraig gan fod ei blant yn mynd yn hŷn. Mae'n credu os bydd yn rhaid iddynt ofalu am rieni ei wraig gartref, byddai'n rhaid iddo wneud llawer o'r gwaith, gan ei fod yn gweithio o gartref

Mae'r **ferch** sef **Nicola** ar fin dechrau ei harholiadau. Mae'n agos iawn at ei mam a'i thaid a'i nain. Mae'n aml yn ymweld â'i thaid a'i nain i helpu yn yr ardd a mynd â'r ci am dro. Er hynny, yn y flwyddyn ddiwethaf, mae wedi treulio llai o amser gyda nhw, gan ei bod yn brysur gyda'i bywyd cymdeithasol.

Mae **Shelly, ffrind gorau Nicola**, yn treulio llawer o amser gyda Nicola, yn yr ysgol a thros y penwythnos. Maent yn siarad am bopeth gyda'i gilydd. Mae'n byw gyda'i mam a'i brawd, gan fod ei rhieni wedi ysgaru a bod ei thad yn byw dramor.

Mae'r **mab Chris** yn 13 oed ac yn mwynhau sgrialu a cherddoriaeth. Yn ddiweddar, mae wedi bod yn teimlo'n ddigymell, ac mae pawb yn dweud ei fod yn ddiog. Mae'n treulio mwy o amser gyda'i ffrindiau a llai o amser gyda'i deulu.

Taflen adnoddau 5

Cyfnod Allweddol 4 / S3-S4

Stori Ali

Dechreuad newydd i ddyn teulu

Mae Ali yn 28 oed. Mae'n briod ac mae ganddo ddau blentyn ifanc. Am sawl mis, mae wedi bod yn teimlo'n flinedig a dim llawer o egni ganddo. Teimlodd lwmp bach ar un o'i geilliau yn ddiweddar ac aeth at ei feddyg i gael rhywfaint o gyngor.

Cafodd Ali brawf uwchsain a dangosodd y canlyniadau fod ganddo ganser y ceilliau.

- Mae tua 2,000 o achosion newydd o ganser y ceilliau bob blwyddyn.
- Y grŵp oedran sydd â'r risg fwyaf yw 18 i 32 oed.
- Hwn yw un o'r canserau hawsaf ei drin - mae dros 95% o gleifion yn gwella'n llwyr
- Yn y rhan fwyaf o achosion, y driniaeth ar gyfer canser y ceiliau yw cael gwared ar y caill yr effeithir arno. Efallai y bydd angen cemotherapi neu radiotherapi hefyd os yw'r canser wedi lledu.

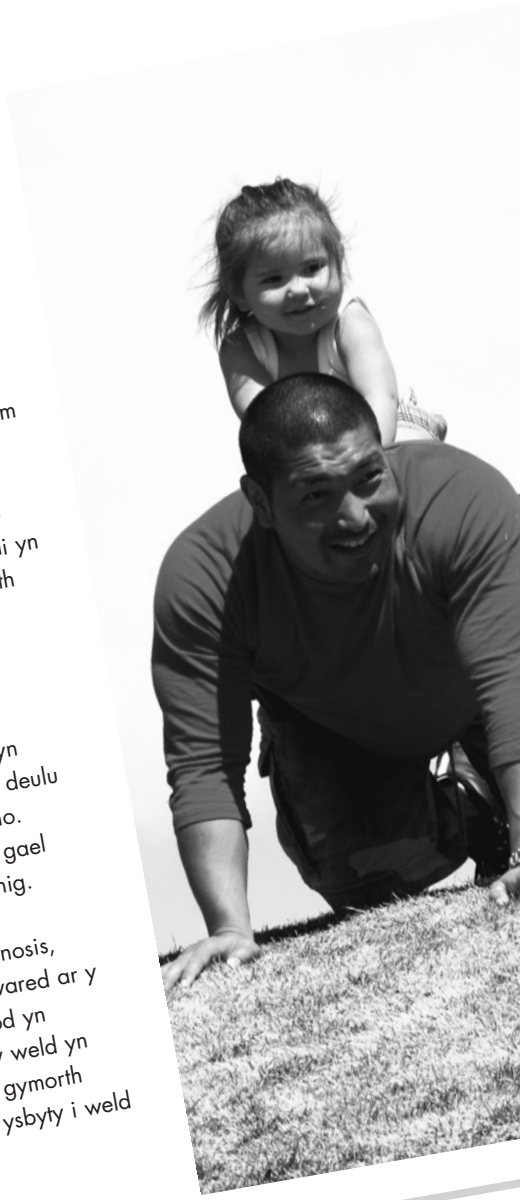
Cafodd Ali help nyrs arbenigol, Jason. Yn eu cyfarfod cyntaf, esboniodd Jason i Ali beth yn union oedd canser y ceilliau. Roedd Ali yn teimlo bod hyn o gymorth mawr; pan glywodd y newyddion gan ei feddyg am y tro cyntaf, roedd mewn cymaint o sioc, nid oedd yn gallu canolbwyntio ar y wybodaeth. Roedd Jason hefyd yn gwybod yn union pa fath o driniaeth y byddai Ali yn ei chael ac esboniodd am y sgîl effeithiau posibl.

Daeth Jason i ymweld ag Ali yn ei gartref - roeddynt yn gweld ei gilydd mewn lleoliad lle roedd Ali yn teimlo'n gyfforddus ac nid mewn ysbyty na chlinig. Hefyd gallai Jason drafod canser Ali gyda gwraig Ali ar ei phen ei hun. Roedd hyn o gymorth oherwydd roedd yn poeni, ond nid oedd am i Ali dristáu.

Helpodd Jason Ali hefyd i ddelio â rhai o effeithiau ymarferol bod yn sâl. Roedd Ali yn poeni ei fod wedi bod i ffwrdd o'r gwaith llawer, ond roedd Jason yn gwybod am hawliau cyflogaeth a sicrhaodd ef na fyddai'n colli ei gyflog.

Roedd adegau hefyd pan fyddai Ali yn poeni am beth fyddai'n digwydd i'w deulu os na fyddai'n gwella i ofalu amdano. Esboniodd Jason sut gallai teulu Ali gael help ariannol drwy grantiau arbennig.

Ychydig wythnosau ar ôl ei ddiagnosis, cafodd Ali lawdriniaeth i gael gwared ar y caill yr effeithiwyd arno. Er ei bod yn llawdriniaeth fawr, roedd Ali i'w weld yn gwella'n dda. Rhoddodd Jason gymorth iddo drwy ymweld ag ef yn yr ysbyty i weld sut roedd yn teimlo.



Taflen adnoddau 6

Cyfnod Allweddol 4 / S3-S4

Y cwpwrdd dillad

1. Yn ystod plentyndod, roedd cypyrddau dillad a chwarae cuddio yn mynd law yn llaw. Roedd Paul wrth ei fodd â'u tywyllwch. Roedd yn cofio gwasgu i mewn ymhlith y dillad a phlygu i lawr yng nghanol yr esgidiau gwag, ei galon yn curo wrth i synau'r chwilio agosáu.

2. Erbyn hyn mae Paul wedi tyfu i fyny ac aeth tŷ ei fam ar werth. Roedd y bobl oedd â diddordeb yn y tŷ wedi sylwi ar y lle i gadw pethau yn ei hen gwpwrdd dillad yn yr ystafell wely. Arhosodd y sylw am y cwpwrdd dillad gydag ef. Roedd yn gwybod pam. Nid oedd modd osgoi'r peth - daeth yr amser i gael gwared ar eiddo ei fam. Nawr ei fod yn meddwl am y peth, roedd yn poeni'n arw am y profiad o fynd drwy ei dillad.

3. Am amser hir oedodd wrth ddrws y cwpwrdd dillad.

4. Ar y dechrau gweithiodd Paul yn glinigol - yn gwthio'r dillad i sawl bag bin llwyd. Yr hyn a arafodd ei waith cyflym oedd estyn allan a theimlo rhywbeth meddal a melfedaidd. Yn ei law roedd coler blêr hen got. Roedd yn perthyn i'w nain. Roedd ei fam wedi meddwl ei fod yn hyll ond nid oedd byth wedi ei daflu i ffwrdd.

5. Er syndod iddo, wrth iddo ddal y got, dechreuodd grio. Bu dagrau cyn hyn yn y ward ac yn yr angladd ac ambell achlysur ar ôl hynny. Roedd yn credu bod ei alar wedi darfod erbyn hyn. Roedd y ffaith nad oedd hynny'n wir yn gysur iddo. Sychodd ei lygaid.

6. Parhaodd Paul. Sut gallai'r dillad hyn fodoli yn ei fywyd pan nad oedd hi mwyach? Meddyliodd am beth fyddai'n digwydd i'r pethau hyn ar ôl iddo eu rhoi i ffwrdd. A fyddent yn cael eu gwisgo eto? A fyddent yn gadachau tynnu llwch neu'n cael eu gwerthu mewn siopau retro? A fyddai rhywun yn rhoi cartref da i'r got?

7. Ac yna sylweddolodd rywbeth. Dim ond darnau o frethyn a ffabrig yr oedd yn eu dal. Nid oedd gan y pethau hyn unrhyw beth i'w wneud â'i fam erbyn hyn. Nid oeddynt yn perthyn iddi mwyach o'r funud y gwnaeth farw. Teimlodd yn ysgafnach. Teimlodd ryddhad.

8. Parhaodd Paul i lenwi'r bagiau.

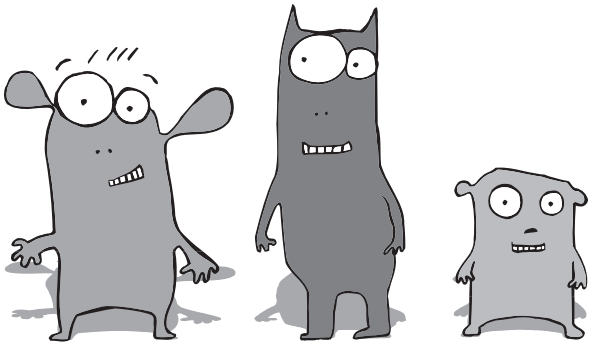
Taflen adnoddau 7

Cyfnod Allweddol 4 / S3-S4

Beth allwch chi ei wneud? Syniadau am weithgareddau

Nod Wythnos Cancertalk yw codi ymwybyddiaeth o ganser, siarad am y salwch a'i effeithiau a helpu i gael gwared ar ein hofnau a'n camsyniadau. Gall gwell dealltwriaeth ein helpu i gynnig cymorth gwell i'r rheini sy'n byw gyda chanser nawr ac yn y dyfodol. Fel myfyrwyr mae gennych bŵer anhygoel i ddylanwadu ar y bobl o'ch cwmpas: eich teulu, eich ffrindiau, a'ch cymuned.

Beth am gynnal digwyddiad sy'n dathlu popeth yn ymwneud â Cancertalk? Nid oes rhaid iddo fod yn anodd. Dyma rai syniadau syml i'ch helpu i ddechrau



Diwrnod ymwybyddiaeth iechyd

Amlygwch ffordd o fyw iach yn yr ysgol gyda stondinau yn rhoi enghreifftiau o fwydydd iach a gwybodaeth gan sefydliadau iechyd. Gallwch gynnwys gemau ar gyfer ymarfer corff a gwahoddwch ffrindiau a theulu i ymuno. Gallwch gymryd lluniau a'u hanfon at dîm Ysgolion ac Ieuenctid Macmillan. Efallai y byddwn yn eu dangos ar ein gwefan!

Un mewn tri

Gofynnwch i'ch myfyrwyr sillafu'r geiriau 'un mewn tri' yn yr iard chwarae a bydd gennych lun effeithiol iawn. Dyma gyfran y bobl sy'n ystadegol debygol o gael canser ar ryw adeg yn eu bywyd.

Gall muriau siarad

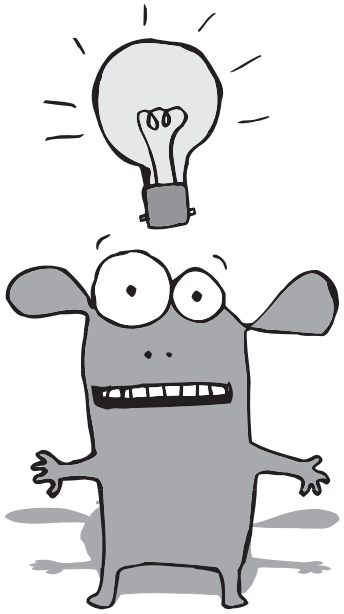
Trowch furiau eich ysgol yn ffynhonnell gwybodaeth a chymorth. Gallwch greu posteri yn amlygu'r ffeithiau am ganser neu Cymorth Canser Macmillan. Os yw eich ysgol yn ymuno ag ysgolion eraill ledled y wlad yn ystod Wythnos Cancertalk, beth am gyhoeddi'r dyddiadau a'r gweithgareddau ar bosteri lliw llachar?

Digwyddiadau Macmillan

Ymunwch â digwyddiad codi arian cenedlaethol. Beth am gymryd rhan mewn digwyddiad Macmillan fel Bore Coffi Mwyaf y Byd neu The Big Hush, neu drefnu digwyddiad eich hun? Gallwch gael rhagor o wybodaeth yn **www.macmillan.org.uk/whybother**

Bathodynnau 'Rwy'n helpu Cymorth Canser Macmillan'

Defnyddiwch wersi TGCh i greu bathodynnau sy'n dweud **'Rwy'n helpu Cymorth Canser Macmillan'** neu **'Rwy'n helpu pobl sy'n byw gyda chanser'**. Fel arall, meddyliwch am eich brawddeg eich hun. Bydd y bathodynnau yn helpu i godi ymwybyddiaeth o ganser a beth mae Macmillan yn ei wneud i helpu pobl â chanser.



Meddyliwch am syniadau eich hun

- Beth am olchi ceir?
- Neu sioe ffasiynau neu sioe dalent?
- Trefnwch 'ddiwrnod dim gwisg ysgol' neu 'ddiwrnod gwisgo'n wirion'.
- Beth arall y gallech ei wneud i gael eich noddi - taith feic neu ddringo mynydd?

Taflen adnoddau 8
Cyfnod Allweddol 4 / S3-S4

Beth allwch chi ei wneud? Siaradwch am y peth

Beth bynnag y byddwch yn penderfynu ei wneud ar gyfer Wythnos Cancertalk, bydd angen i chi ddweud wrth bobl. Mae posteri, datganiadau i'r wasg ac, os ydych am godi arian, llythyrau i roddwyr posibl, oll yn ffyrdd o godi ymwybyddiaeth o'ch digwyddiad, canser a gwaith Macmillan.

Un o'r ffyrdd gorau yw cael eich papur newydd lleol i ysgrifennu erthygl. Ar gyfer hyn bydd angen i chi anfon datganiad i'r wasg atynt.

Cofiwch y chwe ffaith hanfodol:

Pwy?

Beth?

Ble?

Pryd?

Pam?

Sut?

Datganiad i'r wasg

Dyddiad: Y dyddiad y byddwch yn anfon y datganiad i'r wasg.
Brig y dudalen: Nodwch mai datganiad i'r wasg ydyw.

Pennawd:

Ceisiwch grynhoi eich digwyddiad mewn pedwar neu bum gair (defnyddiwch ffont fwy o faint na phrif gorff y testun).

Paragraff agoriadol:

Pwy? Beth? Ble? Pryd? Cyflwyniad byr deinamig yn rhoi manylion y digwyddiad a gynlluniwyd, yn cynnwys dyddiad, amser, lleoliad.

Ail baragraff:

Pam? Sut? Manylion y digwyddiad h.y. pam rydych yn ei wneud a pha weithgareddau rydych wedi'u cynllunio.

Trydydd paragraff:

Gwybodaeth am eich ysgol.
Dyfyniad gan eich pennaeth.
Dyfyniad gan fyfyriwr yn dweud beth mae wedi'i ganfod am ganser.

Paragraff olaf:

Os ydych yn codi arian, nodwch faint rydych wedi'i gasglu neu faint rydych yn disgwyl ei gasglu.

Enw a rhif cyswllt yn ystod y dydd.

Deg awgrym defnyddiol ar gyfer cysylltua'r cyfryngau.

1. Dewch i adnabod eich papurau newydd a'ch gorsafoedd radio lleol.
2. Paratowch eich stori - pa ongl y gallent ei chymryd?
3. Ysgrifennwch ar bapur pennawd yr ysgol neu ychwanegwch logo eich ysgol.
4. Ceisiwch gadw eich datganiad i'r wasg cychwynnol i ochr papur A4 os yn bosibl.
5. Soniwch am y rhesymau dros y digwyddiad - lleihau'r ofn o ganser a chodi arian i bobl sy'n byw gyda chanser.
6. Targedwch eich cysylltiadau - mae rhai eitemau yn gweithio'n well ar radio a rhai mewn papurau newydd.
7. Anfonwch wybodaeth dros yr e-bost neu'r ffacs am ychydig wythnosau cyn i'r digwyddiad gael ei gynnal ac yna dilynwch hyn gyda galwad ffôn.
8. Anfonwch y wybodaeth yn uniongyrchol at y person perthnasol, fel y golygydd newyddion, neu os bydd cyfle am lun, y golygydd lluniau.
9. Cymerwch eich llun eich hun o'r digwyddiad a'i anfon at y desgiau lluniau a newyddion cyn gynted â phosibl ar ôl y digwyddiad.
10. Hysbyswch eich athro a'ch pennaeth am unrhyw weithgaredd - bydd angen iddynt weld eich datganiad i'r wasg cyn iddo gael ei ryddhau.

Pecyn addysgu Cancertalk

Nodiadau athrawon

Cyfnod Allweddol 4 / S3-S4

NI YW MACMILLAN. CYMORTH CANSER

Am ragor o wybodaeth ewch i
www.macmillan.org.uk/cancertalk

Nodiadau athrawon

Cyfnod Allweddol 4 / S3-S4, taflenni adnoddau 1, 2 a 3

Beth yw canser?/Stori Louise

Cyswllt trawsgwricwlaidd

Cymraeg/Saesneg, Gwyddoniaeth

Nodau

- deall y ffeithiau am ganser
- datblygu empathi myfyrwyr â phobl sydd â chanser

Ar hyn o bryd mae risg o un mewn 600 y bydd plentyn yn cael canser yn ystod 15 mlynedd cyntaf ei fywyd. Yn y DU, gyda chyfanswm o 11.3 miliwn o blant, mae tua 1,700 o achosion newydd o ganser ymhlith plant yn cael eu canfod bob blwyddyn.[1]

Cyflwyniad

Noder: Mae rhagor o wybodaeth am ganser, yn cynnwys lleihau'r risgiau, yn y Llyfryn cyflwyniad a chanllawiau.

Gofynnwch i'r myfyrwyr dreulio munud yn ysgrifennu unrhyw beth y maent yn ei wybod am ganser. Trafodwch eu rhestrau.

A yw'r myfyrwyr yn credu ei bod yn briodol trafod canser yn yr ysgol?

Trafodwch y senario canlynol: Mae'r pennaeth wedi cael llythyr gan Mr Howard, rhiant, sy'n teimlo bod dysgu am ganser yn yr ysgol yn anghywir. Yn ei farn ef, mae'r pwnc yn rhy drist i bobl ifanc feddwl amdano, ac ni ddylai gymryd amser gwersi gwerthfawr. Mae hefyd yn poeni y gallai rhai myfyrwyr fod wedi cael profiad uniongyrchol o'r salwch, ac y byddant yn ei chael yn anodd i gymryd rhan yn Wythnos Cancertalk. Mae'r pennaeth wedi gofyn am farn y myfyrwyr am y cwyn.

Prif weithgaredd

Dosbarthwch daflen adnoddau 1 *Beth yw canser?* Y ffeithiau. Darllenwch y testun gyda'ch gilydd. Gofynnwch i'r myfyrwyr danlinellu unrhyw ffeithiau newydd nad ydynt wedi'u trafod eto yn y wers.

Dosbarthwch daflen adnoddau 3 *Stori Louise*. Esboniwch ei bod wedi cael tiwmor ar yr ymennydd. Gofynnwch i'r myfyrwyr beth, yn eu barn hwy, fydd y stori yn cynnwys yn ychwanegol i'r ffeithiau am ganser? (Ateb: Gallai ddisgrifio sut mae'n teimlo, a'i barn am ganser.)

Dylai myfyrwyr ddarllen y stori am Louise. Canolbwyntiwch ar sut roedd yn teimlo ar adegau gwahanol.

Nawr gofynnwch i'r myfyrwyr drafod neu ysgrifennu eu hateb i Mr Howard.

Gweithgaredd ymestynnol

Defnyddiwch daflen adnoddau 2 *Lleihau'r risgiau*. Yn gyntaf, gofynnwch i'r myfyrwyr feddwl am y mathau o weithgareddau a ffyrdd o fyw a allai gael effaith hirdymor ar eu hiechyd - yn cynnwys cael canser yn ddiweddarach yn eu bywyd. Rhannwch y syniadau hyn, yna dosbarthwch y daflen adnoddau.

Ailadroddwch y ffaith ei bod hi'n annhebygol iawn i bobl ifanc gael canser.

Atgoffwch y myfyrwyr y gall dechrau ar arferion gwael nawr arwain at broblemau yn y dyfodol. Gofynnwch iddynt fyfyrio ar faint o'r gweithgareddau ar y rhestr sy'n gymwys iddynt yn awr.

[1] UKCCSG, Mehefin 2006.

Syniad gwasanaeth/arddangos

Gallai myfyrwyr gyflwyno rhai syniadau ar annog ffordd o fyw iach yn yr ysgol, fel gofyn i'r ffreutur gynnig mwy o ffrwythau. A yw eich ysgol yn cymryd rhan yng nghystadleuaeth 'Gwobr Ysgolion Iach'? Os felly, a yw wedi gwneud unrhyw wahaniaethau i'r bwyd? Os nad yw, gallech archwilio ymarferoldeb hyn. Holwch beth y gall cyngor yr ysgol ei wneud.

Gweithgaredd Cancertalk

Lluniwch ymgyrch i gyfleu un neu fwy o'r negeseuon iechyd i bobl ifanc. Canolbwyntiodd ymgyrch ddiweddar yn erbyn goryfed mewn pyliau wedi'i hanelu at bobl ifanc yn eu harddegau ar ba mor wirion y gall pobl ymddwyn pan fyddant wedi meddwi. Mae goblygiadau iechyd yn llai pwysig i bobl ifanc nag edrych yn 'cŵl'. A oes tactegau ffordd o fyw/ymddangosiad tebyg y gellid eu defnyddio i annog tueddiadau da eraill?

Rhoi cymorth i'n gilydd

Cyswllt trawsgwricwlaidd

Drama

Nodau

- datblygu empathi myfyrwyr â phobl sydd â chanser
- cydweithio ag eraill.

Cyflwyniad

Noder: Gellir cyflwyno prif weithgaredd y wers hon trwy ddrama neu, os nad oes gennych amser na lle, gallwch gynnal trafodaeth.

Esboniwch i'r dosbarth eich bod am iddynt ddychmygu eu hymateb i rywun yn dweud wrthynt, 'Mae gen i newyddion drwg...'.

Gofynnwch i'r myfyrwyr feddwl am sut y gallai rhywun deimlo pan fyddant yn clywed y geiriau hynny. Gofynnwch iddynt feddwl am beth allai'r newyddion hyn fod.

Gallai myfyrwyr ystyried emosiynau fel dicter, difaterwch, ofn ac ati yn dibynnu ar bwy yw'r siaradwr, ble maent yn siarad a beth arall a allai fod yn digwydd.

Prif weithgaredd

Dosbarthwch y daflen adnoddau. Dylai myfyrwyr ddarllen y testun am y teulu.

Mewn parau, dylai'r myfyrwyr ddewis tri o'r cymeriadau. Mae un o'r tri wedi cael canser. Gofynnwch i'r myfyrwyr ddewis pwy yw hwn.

Dywedwch wrth y myfyrwyr eu bod yn mynd i ystyried effaith y newyddion am ganser ar ddau o'r cymeriadau eraill

Drama

Dylai'r myfyrwyr ffurfio grwpiau o dri, gan chwarae rhannau'r tri unigolyn dan sylw.

Cyn i'r myfyrwyr ddechrau actio, gwnewch yn siŵr eu bod wedi ystyried sut mae'r tri pherson yn teimlo am y newyddion.

Dylai myfyrwyr gynllunio, ac yna actio ymatebion y tri aelod o'r teulu, gan ganolbwyntio ar sylwadau, emosiwn, a mynegiant yr wyneb a'r corff.

Trafodaeth

Mewn parau, dylai'r myfyrwyr drafod y ffordd yr ymatebodd y ddau gymeriad, gan ganolbwyntio ar sylwadau, emosiwn, a mynegiant yr wyneb a'r corff.

Yna dylai'r myfyrwyr drafod pa effaith y gallai ymatebion y cymeriadau ei chael ar y person â chanser.

Yna dylai myfyrwyr ddychmygu eu bod yn aelod o'r teulu, ac ystyried sut y byddent yn ymateb i'r sefyllfa hon.

Syniad gwasanaeth/arddangos

Gallai'r myfyrwyr gyflwyno'r ddrama yn y gwasanaeth. Penderfynwch sut mae'r grwpiau yn mynd i ddangos eu hymatebion. Gellid meimio, llefaru neu berfformio'r ymatebion mewn rhyw ffordd a'u ffilmio o bosibl. Gallech hefyd wahodd ffrindiau a theulu neu hyd yn oed eich gwasg leol i'r gwasanaeth.

Gweithgaredd Cancertalk

Gallai'r disgyblion lunio tabl o'r bobl maent yn eu hadnabod, o deulu agos i'w ffrindiau ysgol. Wrth ochr pob enw dylent ysgrifennu rhywbeth y gallent ei wneud i gynnig gofal a chymorth i'r person hwnnw. Yna pennwch derfyn amser - er enghraifft dau fis - i gynnig help i'r holl bobl ar y rhestr a chyflawni'r hyn maent wedi addo iddynt. Gall fod mor fach â gwenu ar ddisgybl iau yn ystod yr awr ginio, neu gynnig gosod y bwrdd gartref.

Stori Ali

Cyswllt trawsgwricwlaidd

Cymraeg/Saesneg, Astudiaethau'r Cyfryngau

Nodau

- datblygu dealltwriaeth o anghenion pobl a sut y gall salwch difrifol effeithio ar y rhain
- deall natur sefydliadau gwirfoddol a'u gwasanaethau
- ystyried sut y gall un unigolyn roi cymorth i un arall.

Cyflwyniad

Noder: Mae rhagor o wybodaeth am sefydliadau cymorth yn y Llyfryn cyflwyniad a chanllawiau.

Meddyliwch am anghenion pobl gyda'r dosbarth (e.e. bwyd, cariad, gwybodaeth, iechyd, ac ati).

Nawr rhowch yr anghenion mewn categorïau:

- anghenion corfforol sylfaenol (e.e. bwyd)
- anghenion emosiynol (e.e. cyfeillgarwch)
- anghenion deallusol (e.e. gwybodaeth)
- anghenion ysbrydol (e.e. y gwir).

Gofynnwch i'ch disgyblion flaenoriaethu'r anghenion.

Prif weithgaredd

Nodwch os na fydd un o anghenion sylfaenol pobl (e.e. iechyd) yn cael ei ddiwallu, bydd anghenion a blaenoriaethau eraill pobl yn newid.

Dywedwch wrth y myfyrwyr eu bod yn mynd i ddarllen am Ali, sydd wedi cael canser y ceilliau. Byddant yn archwilio sut mae ei anghenion a'i flaenoriaethau wedi newid o ganlyniad.

Rhowch y testun am brofiad Ali ar daflen adnoddau 5 *Stori Ali* i'r myfyrwyr. Gofynnwch iddynt ddod o hyd i enghreifftiau o anghenion Ali (e.e. cymorth emosiynol, gwybodaeth, help ariannol).

Gofynnwch i'r myfyrwyr drafod y cwestiynau canlynol:

- pa mor ddefnyddiol oedd help a chymorth Jason?
- pwy arall a roddodd help a chymorth i Ali?
- a allai'r myfyrwyr gynnig help a chymorth i rywun fel Ali? Sut? (e.e. bod yn gyfaill, ymweld ag ef.)

Gofynnwch i'r myfyrwyr gymharu anghenion Ali â'u rhai hwy. Ydyn nhw'n credu bod anghenion Ali wedi newid ers ei ddiagnosis? A fyddai anghenion Ali yn amrywio os byddai ei sefyllfa yn wahanol? (e.e. os oedd yn iau; os oedd yn sengl.)

Gweithgaredd ymestynnol

Gofynnwch i'r myfyrwyr feddwl am eu hastudiaeth achos, senario neu erthygl papur newydd eu hunain yn seiliedig ar rywun â math arall o ganser, fel canser y fron, canser y prostad neu ganser yr ofari. Gallwch anfon enghreifftiau o'r gwaith hwn i'ch swyddfa Cymorth Canser Macmillan leol.

Daw'r holl wybodaeth am ganser y ceilliau o Apêl Canser Orchid: www.orchid-cancer.org.uk. Mae'r wefan hefyd yn rhoi canllaw llawn ar ofalu am eich ceilliau. Ffoniwch 020 7601 7808 i gael fideo am ganser y ceilliau.

Syniad gwasanaeth/arddangos

Gofynnwch i'r myfyrwyr ymchwilio i sefydliad gwirfoddol o'r rhestr yn y Llyfryn cyflwyniad a chanllawiau ac edrych ar ba gymorth y gellid ei roi i rywun fel Ali. Gallai'r myfyrwyr ddylunio poster neu daflen, neu siarad am eu dewis sefydliad. Gallent hyd yn oed wahodd cynrychiolydd o'r sefydliad i ddod i mewn a gwrando ar y cyflwyniad.

Gweithgaredd Cancertalk

Cysylltwch â'ch swyddfa Macmillan leol (mae'r cyfeiriad yn y Llyfryn cyflwyniad a chanllawiau) i ofyn a allai nyrs Macmillan ddod i mewn i siarad â grwpiau blwyddyn neu wneud gwasanaeth am ganser, y sgiliau sydd eu hangen ar gyfer y swydd a'r mathau o brofiadau y mae wedi'u cael.

Y cwpwrdd dillad

Cyswllt trawsgwricwlaidd

Cymraeg/Saesneg

Nodau

- trafod prif newidiadau bywyd, fel profedigaeth
- deall a gwerthuso ffyrdd gwahanol o ymdopi.

Cyflwyniad

Cyflwynwch y thema o ymdopi â phrif newidiadau bywyd, ac esboniwch fod gan bobl wahanol ffyrdd o ymdopi.

Mae rhai pobl yn ymdopi â sefyllfaoedd anodd drwy wneud gweithgaredd creadigol. Mae'r myfyrwyr yn mynd i ddarllen stori Paul, dyn ifanc y mae ei fam wedi marw o ganser.

Prif weithgaredd

Darllenwch daflen adnoddau 6 *Y cwpwrdd dillad* gyda'r dosbarth.

Gweithiwch drwy'r cwestiynau canlynol gyda'ch disgyblion

- pa argraff rydych yn ei gael o Paul o'i atgofion o'i blentyndod fel y disgrifir yn y paragraff cyntaf?
- sut y byddech yn disgrifio emosiynau Paul yn yr ail baragraff?
- yn y pedwerydd a'r pumed paragraff mae'r awdur yn cysylltu'r prif emosiynau â digwyddiadau penodol. Pa un sydd fwyaf teimladwy yn eich barn chi?
- beth mae Paul yn ei sylweddoli yn y seithfed paragraff?

Nawr gofynnwch i'ch disgyblion drafod y pwyntiau canlynol ar ffyrdd o ymdopi â phrofedigaeth:

- yn eich barn chi, pa mor dda mae Paul wedi ymdopi?
- a fyddech yn rhannu rhai o'i emosiynau pe byddech yn ei sefyllfa?
- yn hytrach na thaflu pethau allan, mae rhai pobl yn gwneud y gwrthwyneb i'r adroddwr ac yn cadw popeth fel yr oedd pan fu farw rhywun. Er enghraifft, efallai y byddant yn gadael yr ystafell wely fel yr oedd. Sut ydych yn teimlo am y ffordd hon o ymdopi?
- yn gyffredinol - a yw'r stori yn obeithiol, yn galonogol neu'n drist yn eich barn chi? Os yw'n drist, beth fyddai angen ei gynnwys yn y stori i'w gwneud yn fwy gobeithiol?

Gweithgaredd ymestynnol

Meddyliwch am ffyrdd eraill o ymdopi â phethau anodd, p'un a ydynt yn fawr neu'n fach (e.e. chwarae chwaraeon, cael bath poeth, ysgrifennu dyddiadur, siarad am broblem, dilyn trefn, neu weithgareddau creadigol eraill).

Trafodwch pam y gallai'r strategaethau hyn fod yn ddefnyddiol i bobl.

Syniad gwasanaeth/arddangos

Gallai eich disgyblion greu a pherfformio sgwrs rhwng dau berson sy'n dadlau o blaid ac yn erbyn y datganiad canlynol: 'Ar ôl i rywun yn y teulu farw, mae'n rhaid i ni roi'r gorau i edrych i'r gorffennol, a pharhau â'n bywydau.'

Gweithgaredd Cancertalk

Gellir gwahodd rhieni, myfyrwyr a phobl eraill yn yr ysgol i hel atgofion byr neu roi cyflwyniad am y rheini maent yn eu hadnabod sydd wedi marw. Gellid casglu'r rhain ynghyd a'u defnyddio fel pwnc ar gyfer gwasanaeth pwerus, neu eu cynnwys mewn cyhoeddiad byr neu gylchlythyr, neu gellid anfon rhai o'r enghreifftiau i sefydliad sy'n rhoi cymorth i bobl sydd wedi cael profedigaeth.

Beth gallwch chi ei wneud?

Cyswllt trawsgwricwlaidd

Cymraeg/Saesneg, Astudiaethau'r Cyfryngau

Nodau

- datblygu dealltwriaeth myfyrwyr o'r gwerthoedd craidd sy'n sail i Wythnos Cancertalk
- deall eu cydberthynas â'r cyfryngau
- creu ymgyrch cyfryngau bach
- cymryd rhan yn y gwaith o baratoi a gwerthuso digwyddiad cymunedol.

Cyflwyniad

Trafodwch sut mae'r cyfryngau yn dod o hyd i straeon.

Trafodwch y dulliau mae sefydliadau yn eu defnyddio i reoli eu cydberthnasau â'r wasg.

Dadansoddwch bapur newydd lleol neu genedlaethol i ddysgu pa fath o straeon sy'n cael eu hargraffu ac o le y gall y wybodaeth hon ddod.

Dewis digwyddiad Cancertalk

Dosbarthwch daflen adnoddau 7 *Beth gallwch chi ei wneud? Syniadau am weithgareddau* sydd â llawer o syniadau codi arian a chodi ymwybyddiaeth. Esboniwch yr angen i greu digwyddiad sy'n adlewyrchu nodau rhaglen Cancertalk.

Meddyliwch am rai o'r ystadegau a'r ffeithiau pwysig sy'n cael eu cynnwys yn y deunyddiau hyn ac a allai ddarparu'r ffocws i unrhyw neges yr hoffech ei chyfleu.

Anogwch y myfyrwyr i feddwl am eu syniadau eu hunain.

Rheoli digwyddiad Cancertalk

Pa ddigwyddiad bynnag y dewiswch ei gynnal, mae'r egwyddorion yr un fath. Dechreuwch gyda chynllun gweithredu, yna dyrannwch y tasgau rhwng y myfyrwyr.

Dylai'r myfyrwyr gymryd rhan a chymryd cyfrifoldeb am gymaint o feysydd o'r digwyddiadau â phosibl.

Anogwch bobl eraill fel llywodraethwyr yr ysgol i gymryd rhan yn y digwyddiad neu oruchwylio. Mae cyngor yr ysgol bob amser yn fan cychwyn da.

Hyrwyddo'r digwyddiad

Mae taflen adnoddau 8 *Beth gallwch chi ei wneud? Siaradwch am y peth* yn canolbwyntio ar roi cyhoeddusrwydd i'r digwyddiad a manteisio ar y cyfryngau.

Mae'r daflen adnoddau yn amlinellu camau sylfaenol rhoi cyhoeddusrwydd i ddigwyddiad ac yn rhoi enghraifft o ddatganiad i'r wasg. Ble bynnag y bo'n bosibl dylai'r myfyrwyr ddelio â phopeth ond bydd angen i chi sicrhau eich bod ar gael i roi cymorth iddynt pan fydd ei angen arnynt.

Pwyntiau eraill i'w hystyried:

- os yn bosibl, mae camera digidol yn ddelfrydol ar gyfer unrhyw ffotograff cyhoeddusrwydd gan y gellir anfon y ddelwedd dros yr e-bost yn gyflym
- defnyddiwch frand Macmillan ble bynnag y bo'n bosibl
- anfonwch gopi o unrhyw gyhoeddusrwydd a gewch - neu hyd yn oed ffotograff yn unig - at Dîm Ysgol ac Ieuenctid Cymorth Canser Macmillan (mae'r manylion yn y Llyfryn cyflwyniad a chanllawiau)
- anogwch y myfyrwyr i ysgrifennu erthygl eu hunain - weithiau nid oes gan bapurau lleol newyddiadurwyr ar gael ond efallai y byddant yn derbyn erthygl y byddwch yn ei darparu.

Gwerthuso

Waeth pa mor llwyddiannus y bydd y digwyddiad, bydd yn gyfle gwych i fyfyrwyr archwilio'r hyn maent wedi'i ddysgu, yn unol â'r agweddau mwy myfyriol ar y cwricwlwm. Dyma rai meysydd iddynt eu gwerthuso:

- a wnaethant gael unrhyw gyhoeddusrwydd?
- beth oedd y gwerthoedd newyddion yn y stori?
- a oedd yr adroddiad yn canolbwyntio ar elfennau annisgwyl o'r stori neu a wnaeth lynu wrth negeseuon y datganiad i'r wasg?
- a oedd y papur newydd yn cynnwys prif ffeithiau Cancertalk?

Nodiadau athrawon

Cyfnod Allweddol 4 / S3-S4

Gridiau Cwricwlwm

Lloegr Cyfnod Allweddol 4

Gwers/gweithgaredd	Prif faes pwnc	Cyswllt trawsgwricwlaidd
Beth yw canser? Lleihau'r risgiau Stori Louise	**ABCI** Siarad am deimladau ac emosiynau **Dinasyddiaeth** Bod yn ymwybodol o brofiadau pobl eraill	**Saesneg** **Gwyddoniaeth**
Rhoi cymorth i'n gilydd	**ABCI** Meithrin cydberthnasau â chyfoedion ac eraill **Dinasyddiaeth** Bod yn ymwybodol o deimladau pobl eraill Gweithio gydag eraill	**Drama**
Stori Ali	**ABCI** Dod o hyd i wybodaeth a darparu cyngor **Dinasyddiaeth** Bod yn ymwybodol o waith unigolion ac elusennau yn y gymuned	**Saesneg**
Y cwpwrdd dillad	**ABCI** Deall effaith prif newidiadau ar fywyd teuluol Myfyrio ar sut i addasu i amgylchiadau sy'n newid **Dinasyddiaeth** Cymryd rhan weithgar mewn trafodaethau	**Saesneg**
Beth gallwch chi ei wneud?	**ABCI** Gweithio gydag eraill Bod yn ymwybodol o bwysigrwydd cymryd rhan **Dinasyddiaeth** Deall rôl y cyfryngau Cymryd rhan mewn gweithgareddau yn yr ysgol/cymuned Myfyrio ar gymryd rhan	**Saesneg** **Astudiaethau'r Cyfryngau**

Yr Alban S3-S4

Gwers/gweithgaredd	Prif faes pwnc	Cross-curricular fit
Beth yw canser? Lleihau'r risgiau Stori Louise	**DPCh** Myfyrio ar werthoedd a gynhelir gan yr ysgol a'r gymuned **Addysg Grefyddol a Moesol** Rhannu emosiynau ac ystyried eraill	**Saesneg** **Gwyddoniaeth**
Rhoi cymorth i'n gilydd	**DPCh** Gweithio gydag eraill **Addysg Grefyddol a Moesol** Ymateb i ofal a gânt drwy ofalu a phryderu am eraill	**Drama**
Stori Ali	**DPCh** Derbyn y gall anghenion eraill fod yn fwy brys na rhai eu hunain **Addysg Grefyddol a Moesol** Dangos ymwybyddiaeth o anghenion pobl a'r gymuned leol	**Saesneg**
Y cwpwrdd dillad	**DPCh** Trafod strategaethau ar gyfer ymdopi â phroblemau **Addysg Grefyddol a Moesol** Gofalu a phryderu am eraill	**Saesneg**
Beth gallwch chi ei wneud?	**DPCh** Dysgu sut i gychwyn, trefnu a chwblhau tasgau sy'n ymwneud ag eraill **Addysg Grefyddol a Moesol** Deall anghenion grwpiau yn y gymuned trwy wneud gwaith ymarferol i elusennau	**Saesneg**

parhau dros y ddalen...

Gridiau Cwricwlwm

Cymru Cyfnod Allweddol 4

Gwers/gweithgaredd	Prif faes pwnc	Cyswllt trawsgwricwlaidd
Beth yw canser? Lleihau'r risgiau Stori Louise	**ABCh** Bod yn sensitif i deimladau eraill	**Cymraeg/Saesneg** **Gwyddoniaeth**
Rhoi cymorth i'n gilydd	**ABCh** Deall effeithiau profedigaeth a newid ar gydberthnasau Cydweithio	**Drama**
Stori Ali	**ABCh** Gwerthfawrogi ffrindiau a theuluoedd fel ffynhonnell o gariad a chymorth	**Cymraeg/Saesneg**
Y cwpwrdd dillad	**ABCh** Ymdopi â newid	**Cymraeg/Saesneg**
Beth gallwch chi ei wneud?	**ABCh** Deall y cyfryngau Dysgu trwy gymryd rhan ymarferol yn y gymuned	**Cymraeg/Saesneg** **Astudiaethau'r Cyfryngau**

Gogledd Iwerddon Cyfnod Allweddol 4

Gwers/gweithgaredd	Prif faes pwnc	Cyswllt trawsgwricwlaidd
Beth yw canser? Lleihau'r risgiau Stori Louise	**ABCh** Addysg Cyd-ddealltwriaeth (EMU): Gwybod sut i ddelio ag amrywiaeth o sefyllfaoedd personol a chymdeithasol ac ymateb yn briodol iddynt	**Saesneg** **Gwyddoniaeth**
Rhoi cymorth i'n gilydd	**ABCh** Addysg Iechyd: Rheoli cydberthnasau gyda chyfoedion mewn amrywiaeth o sefyllfaoedd Addysg Iechyd: Gwneud cyfraniad cadarnhaol i fywyd teulu	**Drama**
Stori Ali	**ABCh** Addysg Iechyd: Deall natur cydberthnasau gydag eraill	**Saesneg**
Y cwpwrdd dillad	**ABCh** Addysg Iechyd: Deall datblygiad corfforol ac emosiynol	**Saesneg**
Beth gallwch chi ei wneud?	**ABCh** Addysg Cyd-ddealltwriaeth (EMU): Sylweddoli pwysigrwydd eu cyfraniad mewn amrywiaeth o sefyllfaoedd cymdeithasol	**Saesneg** **Astudiaethau'r Cyfryngau**